



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-s/ proteïna de la llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	13	14	15	16	17
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons s/prot.llet amb bastonets de pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Truita de carbassó amb amanida ECO Fruita	Crema de porros s/prot.llet Amanida de mongeta del ganxet Fruita ECO	Pèsols saltejats amb pernil, xaxmipnyons i espàrrecs Bacallà al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	20	21	22	23	24
DINAR	Macarrons integrals amb xampinyons i pebrot saltejat amb salsa de tomàquet Truita de tonyina amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassó s/prot.llet amb crostons de pa Hamburguesa de llegums s/prot.llet amb tomàquet amanit Fruita	Amanida completa Lasanya de carn s/prot.llet logurt soja	Amanida d'arròs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	27	28	29	30	
DINAR	Crema de verdures s/prot.llet Amanida de lleties Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn Fruita	Llaçets amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita	
SOPAR					

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.
El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar. El pa serà sempre integral.
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.
Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431